



地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號
服務電話：02-2388-3150
福星電話：02-2314-4668#126

統鮮美食股份有限公司114年10月份菜單 福星國民小學

統鮮美食營養師:張維芝
福星國小營養師:黃盈菱

日期	星期	主 _食	主 _菜	副 _菜	青 _菜	湯 _品	水 _果 或 _校 園 _食 品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(次)	乳品類(次)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
10月1日	三	蕎 _麥 飯	栗 _子 燒 _雞	香 _蔥 菜 _脯 炒 _蛋	時 _蔬	海 _芽 豆 _腐 湯	水 _果	4.2	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	143.2	665.9
10月2日	四	小 _米 飯	三 _杯 海 _鮮	培 _根 高 _麗	有 _機 蔬 _菜	黑 _糖 綜 _合 圓	水 _果	4.6	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	113.2	661.9
10月3日 (特餐)	五	肉 _絲 蛋 _炒 飯 + 五 _香 翅 _小 腿*2 + 醃 _醬 干 _丁 + 時 _蔬 + 金 _菇 蛋 _花 湯						4.3	3.2	1.3	2.3	0.0	0.0	244.0	673.2
10月6日	一	中秋節連假													
10月7日	二	有 _機 白 _米 飯	日 _式 燉 _肉	毛 _豆 蒸 _蛋	有 _機 蔬 _菜	野 _菜 味 _噌 湯	水 _果 /鮮 _奶	4.5	2.6	1.3	2.3	1.0	1.0	189.1	793.1
10月8日	三	薏 _仁 飯	南 _瓜 魚 _丁	彩 _椒 花 _椰	時 _蔬	綠 _豆 QQ圓	水 _果	4.9	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	154.5	673.2
10月9日 (特餐)	四	義 _大 利 _麵 (通 _心 麵) + 冰 _糖 豬 _排 *1 + 野 _菇 白 _醬 + 有 _機 蔬 _菜 + 田 _園 蔬 _菜 湯 + 水 _果						4.2	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	110.2	694.7
10月10日	五	國慶日連假													
10月13日	一	紫 _米 飯	鮮 _菇 魚 _羹	番 _茄 炒 _蛋	有 _機 蔬 _菜	竹 _筍 湯	水 _果	4.4	2.6	1.5	2.4	1.0	0.0	140.1	671.6
10月14日	二	有 _機 白 _米 飯	烤 _肉 醬 _雞 丁	肉 _片 冬 _瓜	有 _機 蔬 _菜	黑 _糖 珍 _珠 醇 _奶	鮮 _奶	4.7	2.5	1.6	2.3	0.0	1.0	198.3	783.6
10月15日	三	燕 _麥 飯	香 _菇 肉 _燥	蜜 _汁 豆 _干	時 _蔬	海 _結 大 _骨 湯	水 _果	4.4	3.2	1.3	2.5	1.0	0.0	258.4	722.0
10月16日 (生日特餐)	四	普 _羅 旺 _斯 炒 _飯 + 香 _蔥 雞 _翅 *1 + 彩 _蔬 甜 _條 + 有 _機 蔬 _菜 + 羅 _宋 湯 + 菠 _蘿 麵 _包						5.7	2.3	1.1	2.3	0.0	0.0	120.0	697.6
10月17日	五	紅 _藜 飯	咖 _哩 豬	木 _耳 扁 _蒲	時 _蔬	玉 _米 蛋 _花 湯	水 _果	4.6	2.3	1.6	2.5	1.0	0.0	119.1	668.2
10月20日	一	小 _米 飯	有 _機 金 _針 菇 _肉 柳	蒸 _餃 *2	有 _機 蔬 _菜	芋 _頭 西 _米 露	水 _果	4.8	2.3	1.2	2.4	1.0	0.0	112.9	670.2
10月21日 (特餐)	二	蠔 _油 肉 _絲 炒 _麵 + 蜜 _汁 腿 _排 *1 + 日 _式 佃 _煮 + 有 _機 蔬 _菜 + 薑 _絲 南 _瓜 湯 + 鮮 _奶						4.8	2.5	1.6	2.4	0.0	1.0	135.6	796.4
10月22日	三	麥 _片 飯	泰 _式 檸 _檬 魚	螞 _蟻 上 _樹	時 _蔬	酸 _辣 湯	水 _果 /豆 _奶	4.8	2.8	1.3	2.3	1.0	0.0	153.3	706.7
10月23日	四	白 _米 飯	紅 _燒 肉 _片	玉 _米 蒸 _蛋	有 _機 蔬 _菜	金 _針 海 _芽 湯	水 _果	4.3	2.7	1.2	2.3	1.0	0.0	134.3	663.2
10月24日	五	光復節連假													
10月27日 (特餐)	一	咖 _哩 炒 _飯 + 香 _酥 海 _鮮 排*1 + 丸 _片 冬 _瓜 + 有 _機 蔬 _菜 + 青 _菜 蛋 _花 湯						4.6	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	106.9	671.5
10月28日	二	有 _機 白 _米 飯	糖 _醋 雞 _丁	腐 _皮 高 _麗	有 _機 蔬 _菜	玉 _米 濃 _湯	水 _果 /鮮 _奶	4.6	2.6	1.6	2.4	1.0	1.0	217.0	813.9
10月29日	三	芝 _麻 飯	海 _結 燒 _肉	洋 _蔥 炒 _蛋	時 _蔬	油 _腐 羅 _蔔 湯	水 _果	4.4	2.5	1.4	2.4	1.0	0.0	134.0	662.4
10月30日	四	薏 _仁 飯	豆 _漿 味 _噌 燒 _雞	醬 _燉 馬 _鈴 薯	有 _機 蔬 _菜	黃 _芽 大 _骨 湯	水 _果	4.8	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	104.0	688.3
10月31日	五	燕 _麥 飯	雙 _茄 燉 _肉	肉 _絲 海 _根	時 _蔬	紅 _豆 芋 _圓 湯		4.8	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	165.0	656.4
主 _菜 種 _類 (次/月)				主 _菜 食 _材 特 _性 分 _析 (次/月)				菜 _食 材 _特 性 _分 析(次/月)				其 _他 分 _析 (次/月)			
魚 _肉 及 _海 鮮		豬 _肉	雞 _肉	生 _鮮 食 _材	調 _理 食 _品	加 _工 食 _品		油 _炸 品	甜 _湯						
						魚 _肉 類	其 _他								
5次		8次	7次	19次		1次		5次	0次	2次		5次			

本_菜單_內容_含有_奶製_品、蛋_製品、海_鮮、花_生堅_果等_食材，有_過敏_體質_者，敬_請小_心食_用~!

★本_校廚_房使_用台_灣國_產豬_肉

1.水_果供_應種_類:小_番茄、葡_萄、百_香果等_水果；青_菜也_以一_週不_重覆_為原_則。

備_註: 2.魚_類供_應種_類:旗_魚、水_鯊魚、鰓_魚...等

★配_合政_策補_助，福_星群_組訂_定每_週二_供應_有機_米，每_週一、二、四_供應_有機_蔬菜。

小_食堂_健康_宣導

惜_食惜_福~食_淨盤_中餐，耕_者笑_顏歡

你_知道_嗎? 台_灣一_天產_生將_近 3000 公_噸的_廚餘，差_不多_等於₂₀₀ 輛_垃圾_車堆_滿滿，台_灣每_年平_均產_生約₆₂ 萬_噸的_廚餘，換_算下_來，這_些廚_餘量_相當_於可_堆疊_約1萬_座台_北101大_樓！

食_物浪_費與_糧食_不足_的問_題在_我們_的世_界同_時存_在，是_目前_全球_與台_灣面_臨的_重要_挑戰。我_們可_以練_習用_下面_的方_式，減_少食_物的_浪費，一_起來_降低_環境_的負_擔。

1. 惜_食材，買_多少_吃多_少：衡_量自_己的_食量，不_要過_度消_費，既_可以_避免_吃太_多造_成健_康問_題，也_可以_減少_剩食。

2. 吃_格外，給_醜蔬_果一_次機_會：作_物生_長的_過程_中，常_有外_表不_夠完_美的_蔬果被_丟棄，但_是這_些醜_蔬果和_一般_蔬里_一樣，美_味又_健康，做_成料_理同_樣美_味呦！

3.吃_在地，減_少碳_排放：多_吃當_季或_在地_生產_的食_材，既_可以_減少_運輸_和儲_藏過_程中_被浪_費的_食物，又_可以_減少_碳排_放量，價_格也_更加_便宜。

4. 吃_全食，不_錯過_任何_部位：料_理時_經常_會被_切除，但_其實_可以_食用_的菜_梗、葉、果_皮、種_子，例_如南_瓜皮、芹_菜葉、葡_萄皮等_等。完_整清_洗加_上適_當烹_調，就_可以_做成_美味_佳餚。同_時，吃_全食也_可以_攝取_到植_物全_部位_的營_養，替_自己_的健_康加_分！

